Danijela Pantić Conić

I brza i zdrava hrana

Jednostavni veganski recepti bez brašna i šećera

Beograd, 2018. godina

Kako reći zbogom nezdravoj hrani? 3
Zdravije, jednostavnije i brže! 3
Čokoladni puding od avokada i banana 4
Uz dodatak oraha i kokosa 4
Izbalansiran doručak! 6
Idealan za decu i odrasle! 6
Namaz ili punjene paprike? 8
Predjelo ili glavni obrok? 8
Špagete "Tri colore" 10
Obrok za sva čula! 10
Hrskave ukusne tikvice 12
Da li ste probali pomfrit od tikvica? 12
Fantastičan domaći ajvar 14
Miris, ukus i vitamini! 14
Pita s jabukama 16
Zdrave i ukusne! 16
Parfe od orašastih plodova! 19
Ledeno osveženje: "Eva je i dalje u raju" 19
I još nekoliko "njami" recepata! 21
Za doručak, ručak, večeru... 21
Zašto sirovo i zašto vegansko? 23
Danijela Pantić Conić 25
Menjajmo se na bolje! 25

Kako reći zbogom nezdravoj hrani?
Zdravije, jednostavnije i brže!

Činjenica je da o hrani možemo stalno polemisati, jer to je veoma osetljiva tema, iako često toga nismo ni svesni… Osim kada nam neko kaže šta je zdravije za nas ili naše dete! Tada shvatimo da nikako ne želimo da menjamo navike i da nikome ne dozvoljavamo da nam menja ukus, niti da se meša u našu kuhinju, verovanja, ubeđenja, emocije…

S druge strane, sve manje imamo vremena da spremamo svoje obroke i sve više pribegavamo masnim proizvodima iz pekare ili polugotovim obrocima punim koznervanasa, emuglatora, veštačkih aroma.

Pravo pitanje za većinu ljudi nije, zašto zdravija hrana, već: "Kako reći zbog nezdravoj hrani?" Reći zbogom šećeru i brzoj hrani predstavlja borbu uma, emocija, strahova i starih, bespotrebnih navika!

Prvo, to mora biti vaša odluka i želja. Drugo, za početak, najjednostavnije je, da nezdrave sastojke iz mamine ili bakine kuhinje zamenite zdravim sastojcima. Umesto rafinisanog šećera koristite urme. Zapršku zamenite pasiranim povrćem ili mahunarkama; rafinisana ulja zamenite hladno ceđenim, koja naravno ne treba pržiti, već prelivati jela i salate; beli hleb zamenite domaćim integralnim hlebom od heljde ili spelte koji možete sami praviti ili kupiti u zdravoj hrani. Tako dobijate isti ukus za nepca i uživate u slatkim i slanim receptima, bez griže savesti.

Drugi način je da uvedete dan bez kuvanja kao prvi korak ka zdravijim navikama!

Čokoladni puding od avokada i banana
Uz dodatak oraha i kokosa

Čokoladni puding od avokada i banana možete spremati u bilo koje doba godine, jer banana i avokada ima tokom cele godine. Potrebni su vam sledeći sastojci:

- 3 zrele banane,
- 1 zreo avokado,
- 5 svežih urmi,
- 1 šolja vode ili biljnog mleka,

- 1/2 kašike sirovog kakaa (ili rogača ako pravite za decu do 5 godina) i
- 2 kašike čia semenki (po potrebi).

PRIPREMA

Sve sastojke, osim čia semenki sipajte u blender i izblendirajte. Dobićete gust puding. Ako nije dovoljno gust, u puding možete umešati i čia semenke i ostaviti desetak minuta da se stegne.

Puding možete ukrasiti kokosovim brašnom, godži bobicama, mlevenim lešnikom, seckanim orasima, komadićima čokolade, čia semenkama…

Veliki je izbor dodataka koji se dobro slažu s ovom poslasticom.

Recept bezglutenski i naravno, u skladu je s visokim zahtevima o zdravoj ishrani – bez šećera je i bez termičke obrade.

Izbalansiran doručak!
Idealan za decu i odrasle!

Ovsene pahujice će vam dati energiju, a kikiriki je pun proteina koji će vas držati dugo sitim.

Za ovaj recept vam je potrebno:

- 1/2 šolje ovsenih pahuljica,
- šolja biljnog mleka po želji,
- 2 zrele banane,

- šaka lešnika i badema,
- crveno, sveže voće i
- 2 kašike agavinog sirupa (ili meda ako ga koristite).

PRIPREMA

Dobro operite ovsene pahuljice i sipajte ih na dno tegle, zajedno s izgnječenom bananom. Prelijte sve biljnim mlekom po želji. Dodajte seckanu bananu i agavin sirup. Zatvorite teglu.

Sledećeg jutra, dodajte lešnike, bademe i voće. Pre jela, sve dobro promešajte!

Ovaj obrok u tegli idealan je i za sportiste pre treninga, jer ima dovoljno i ugljenih hidrata i proteina.

Ugljeni hidrati su važni pre treninga jer nam daju energiju da možemo duže da izdržimo trening, a proteini, poput kikirikija ili drugih orašastih plodova duže nas drže sitim i pomažu u izgradnji mišića.

Prijatno!

Namaz ili punjene paprike?
Predjelo ili glavni obrok?

Ovaj recept je jedan od najkorisnijih u najukusnijih koji sam napravila za ručak/ večeru sebi i porodici - paprike punjene zdravim nadevom od suncokreta i povrća.

Naravno, možete ga koristiti i samo kao namaz ili paštetu. Sprema se za 10 minuta (ne računajući prethodno potapanje suncokreta i oraha preko noći).

Za ovaj namaz potrebni su vam sledeći sastojci:

- 1/2 šolje suncokreta potopljenog preko noći,

- 1/2 šolje oraha potopljenih preko noći,
- 1/2 glavice crvenog luka,
- čen belog luka,
- sok od 1/2 limuna,
- malo umeboši sirćeta (može i bez njega),
- malo peršuna,
- 1 mala kašika senfa i
- po ukusu himalajske ili neke druge zdravije soli.

PRIPREMA

Sipajte sve u blender i dobro izblendireajte.

U suštini, to bi bila cela priprema, da sjedinite sastojke u blenderu!
Ako je masa previše gusta, dodajte malo prečišćene vode. Poslužite punjene paprike uz seckani paradajz ili sirovi majonez od indijskih oraha.

Ako želite punjene paprike, potrebne su vam 2-3 manje paprike koje možete iseći na polovine ili četvrtine. Možete ih i samo očistiti od semenki i puniti nadevom.

Obrok je pogodan i za sve koji su na bezglutenskoj ishrani.

Špagete "Tri colore"
Obrok za sva čula!

Brz i veoma ukusan obrok - sirove špagete trikolore možete spremiti za ručak ili večeru. Ovaj obrok, ne samo da lepo izgleda, već je i veoma zdrav, jer su svi sastojci termički neobrađeni. Možete ga spremiti za nekoliko minuta, uz razne prelive, povrće i začine.

Za ovu šarenu pastu potrebni su vam sledeći sastojci:

- 1 cela zelena tikvica,
- 2 dugačke šargarepe,

- 1 duguljasta mlada cvekla.

PRIPREMA

Za preliv možete izabrati sos od suncokreta (iz prethodnog recepta). Ako dodate malo više vode i začina (mirođiju, peršun ili ruzmarin), dobićete lagani sos ili preliv za špagete.

Špagete je najbolje da prvite od organskog povrća u tri boje, posebno tikvicu koju ne treba ljuštiti (jer tako se ne lomi i bolje se prave špagete od nje). Da biste od povrća dobili špagete "trikolore", potreban vam je rezač za tanke špagete ili mašinica za povrće. Drugi način je da nožem isečete povrće na tanke rezance.

Možete koristiti samo tikvice ili tikvice i šargarepe, bez cvekle. No zbog boje i naziva, ovoga puta sam koristila sve tri vrste povrća.

Preko špageta pospite preliv od indijskog oraha i limuna koji ste malo razredili vodom. Špagete možete posuti čili paprikom ili kajenskom paprikom, ako volite ljuto i dodati komadiće tofu sira ili sira od suncokreta.

Uživajte u obroku i pošaljite komentar na eva@evaija.com

Hrskave ukusne tikvice
Da li ste probali pomfrit od tikvica?

Za ovaj lagani veganski obrok, potrebno vam je samo nekoliko sastojaka:

- 3-4 tanje tikvice (najbolje je uzeti zelene tikvice - *zucchini*),
- brašno od kukuruza ili palenta,
- himalajska so,
- mešavina susamovog, maslinovog ulja (ili samo hladno ceđeno maslinovo) i limunovog soka i
- začini po želji.

PRIPREMA

Tikvice najpre, isecite na štapiće široke 1 do 2 cm. Uvaljajte u mešavinu ulja i limunovog soka, a potom u mešavinu brašna, soli i začina. Postavite papir za pečenje na pleh iređajte štapiće tikivca jedan do drugog.

Pre pečenja, važno je da znate da tikvice možete jesti i potpuno sirove. Ako želite da budu više hrskavije, onda bi trebalo duže da ih dehidrirate i sečete na tanje štapće ili kolutove.

Ako ih pečete u rerni, a želite da budu veoma hrskave, trebalo bi da povećate temperaturu, što će ih učiniti manje zdravim.

Najbolje je da ih dehidrirate u dehidratoru ili u rerni na nižoj temperaturi.

Ako volite aromatičnije tikivce, možete im dodati i rendani ili sitno seckani beli luk. No, ako želite što jednostvaniji recept ne stavljajte ni beli luk, niti druge začine.

Fantastičan domaći ajvar

Miris, ukus i vitamini!

Ovaj ukusni, sirovi domaži ajvar možete spremati kada god poželite, ne samo kada je sezona paprika! I spremanje ne traje satima kao kod tradicionalnog recepta, jer se ništa ne peče, ne ljušti, ne kuva…

Za sirovi ajvar potrebni su sledeći sastojci:

- crvena paprika,
- cela tikivica,

- malo belog luka,
- 1/2 glavice crvenog luka ili jedan manji crni luk,
- 1 kašika taana (susamov puter),
- šolja sušenog paradajza,
- maslinovo ulje,
- himalajska so,
- ceo limun,
- čajna kašika aleve paprike,
- ljuta paprika (po želji) i
- malo peršuna (može i bez njega).

PRIPREMA

Sve sastojke sipajte u blender i dobro izblendirajte. Ako volite pikantnije, onda dodajte i ljutu papriku, tucanu ili svežu. I ljuto je veoma zdravo, zar ne? Samo je pitanje da li to vaše nepce mogu da izdrže ili ne? Beli luk ne preskačite, on je obavezan sastojak i bez njega ukus nije isti. U sirovoj hrani, on se ne oseća.

Ovaj sirovi ajvar odlično ide uz sirove krekere, tortilje i sirovi meze ili zdraviji dvopek od ovsenih pahuljica.

Pita s jabukama
Zdrave i ukusne!

Pita s jabukama, omiljeni zimski slatkiš kojem malo ko može da odoli, posebno kada iz nje zamiriše cimet ili vanila! Fil za pitu, obično se brzo i lako spremi, no za prhko testo treba biti majstor. Treba ga spremiti brzo i u veoma dobroj razmeri da bude prhko, ali ne previše i da bude sočno, ali ne previše!

No, zašto ne bismo sačuvali sve te divne i ukusne sastojke iz jabuke i dodali još malo zdravih i slatkih sastojaka iz oraha, urmi, lešnika? A kada se ubaci i malo začina dobićemo ukusnu i zdravu pitu s jabukama?

Bez dodatog šećera? Podrazumeva se!

Potrebni sastojci za koru:

- 1 šolja sirovog lešnika ili badema,
- 1 šolja sirovih oraha,
- 1 šolja urmi,
- 2 kašike kokosovog ulja,
- malo soka od limuna.

Potrebni sastojci za fil:

- 2 veće izrendane jabuke,
- kašika kokosovog ulja
- 2 kašike limunovog soka,
- agavin sirup po ukusu (ili med ako ga korisite),
- malo vanile i/ili cimeta.

PRIPREMA

Pita s jabukama bez pečenja i margarina sprema se jednostavnije i brže, za dvadesetak minuta! Najviše vam treba vremena da oljuštite i iseckate jabuke!

Orašaste plodove možete potopiti preko noći u prečišćenu vodu, a urme potopite na desetak minuta da bi smekšale.

U secku sameljite lešnik, bademe i orahe (ili šta imate od orašastih plodova). Dodajte urme i sameljite još nekoliko minuta dok se sve ne sjedini. Dodajte limunov sok, kokosovo ulje, agavin sirup i ako želite malo vanile.

Sve sastojke prebacite u kalup i dobro ih izgnječite kako biste napravili čvrstu koru. Ako vam je kora previše retka, dodajte još malo badema, lešnika ili oraha, jer teško ćete je izvaditi iz kalupa.

Dok budete spremali pitu, od divnih začina zamirisaće vam cela kuhinja. A kada je završite uživaće i ostala čula.

Prijatno!

Parfe od orašastih plodova!
Ledeno osveženje: "Eva je i dalje u raju"

Za ovaj kremasti parfe od orašastih plodova potrebno su vam sledeći sastojci:

Sloj od orašastih plodova:

- 1 šolja sirovog suncokreta,
- 1/2 šolje indijskog oraha,
- 1/2 šolje mlevenog sirovog badema,
- sok od 2 pomorandže,

- 3 kašike kokosovog ulja i
- 5 kašika agavinog sirupa ili nekog zdravijeg zaslađivača.

Fil za osvežavajući parfe:

- 3 zrele banane,
- 2 kašike putera od badema ili kikirikija,
- 5 sirovih, dobro opranih urmi i
- prstohvat vanile.

PRIPREMA

Priprema je, zaista laka. Dobro operite suncoket i indijski orah i potopite ih preko noći ili na 2-3 sata. Kada se natope, sipajte ih u blender i dodajte mleveni badem, sok od pomorandže i zaslađivač.

Kada dobro izblendirate, dodajte rastopljeno kokosovo ulje. Promešajte sve satojke ili ih izblendirajte još malo. Sipajte sve u kalup za čiz kejk i ostavite da se stegne 20 minuta u zamrzivaču.

U blender ili secko ubacite banane i urme. Potom dodajte puter od badema i izmiksajte sve zajedno. Na kraju, dodajte vanilu i promešajte kašikom. Sipajte na već rashlađenu podlogu i stavite u friz.

Uživajte u čaroliji zdravog, slatkog i osvežavajućeg parfea bez griže savesti!

I još nekoliko "njami" recepata!
Za doručak, ručak, večeru...

Ako su vam se dopali ovi recepti, evo još nekoliko ukusnih recepata koje možete pogledati na online magazinu "Eva i ja".

Kliknite na naziv recepta koji želite da pogledate.

- 6 ideja za jednostavan i zdrav doručak;
- Sirovi, veganski prelivi i namazi od samo 3 sastojka;
- Supa od bademovog mleka i graška;

- Kako napraviti sendvič bez hleba?
- Plavi patlidžan sušen u marinadi;
- "Crveni blef" - osvežavajuća, slatka i brza torta;
- Domaća granola, hrskava i bez šećera.

Više recepata i korisnih saveta o ishrani i zdravlju na www.evaija.com

Zašto sirovo i zašto vegansko?

Vegetarijanstvo nije, *apriori* zdrav način ishrane, kao što ne mora biti ni veganstvo. Ipak, čak i lošiji izbor veganskih obroka je bolji za vaše zdravlje od najboljih mesnih obroka! Postoje mnogobrojne studije koje to dokazuju, a vi, zasigurno činite veliki korak ka boljem zdravlju! Pored toga, vegetarijanstvom ili veganstvom ste spasli i svoj život i život jednog divnog bića koje, svakako zaslužuje da živi, trči, diše kao i vi!

Zašto sirova hrana? Prženjem, kuvanjem i pečenjem na visokoj temperaturi uništavamo sve zdrave sastojke, ukus i miris svežih namirnica. Zbog toga dodajemo previše ulja, začina i soli, posebno kuhinjske koja je, zapravo

pojačivač ukusa i puna je konzervanasa i drugih nezdravih dodataka. Zbog manjka nutrijenata postajemo bolesni, a našem imunom sistemu ne daje potrebne nutritijente. I tako se stalno vrtimo u krug, zar ne?

Sirova hrana nam obezbeđuje mnogo više vitamina, minerala i ostalih nutritijenata veoma potrebnih organizmu kojih obično nema u kuvanim obrocima.

Ukoliko vašem organizmu ne odgovara sirova hrana iz nekog razloga, onda spremajte hranu na niskim temperaturama u dobro odabranom posuđu. Potrudite se da što više jedete sveže salate i sveže voće i povrće, a manje testa, hleb, prezaslađene džemove…

Kada birate vegansku hranu (ili vegetarijansku, za početak) za kratko vreme možete i sami da osetite i vidite promene na svom telu, koži, kosi… Imaćete mnogo više energije nego ranije, bićete odmorniji i spavati kraće, nego pre, a masne naslage počeće lako da se tope. Vaši krvni sudovi će početi da se čiste, pritisak da se normalizuje, nokti da jačaju… Sve to su dobri znaci da ste na pravom putu! Najvažnije je da osluškujete svoje telo i da naučite da prepoznajete znake koje vam šalje kada negoduje na određenu hranu, piće, način života ili kada se bori za opstanak!

Posle promene ishrane i jačanja organizma, dolaze na red emocije i jačanje duha i samopouzdanja. I što kaže poslovica: “Gde će vam biti kraj!”

Može i obrnutim redosledom, naravno, ali ovu temu, ipak treba ostaviti za drugu knjigu!

Danijela Pantić Conić
Menjajmo se na bolje!

Život nam stalno postavlja nove izazove i ako već treba da se menjamo, neka te promene budu na bolje! Isto je i sa zdravljem. Bolest je izazov koji treba savladati promenom na bolje!

Kada pogledamo hranu koju jedemo i svu te industrije uključene u naš svakodnevni život preko hrane, vidimo i veliki napredak i velike zdravstvene probleme! Danas možemo da zamrznemo hranu, da je pošaljemo "s kontinenta na kontinent" u istom obliku, da napravimo vino u kesici, obrok za 3 minuta, da jedemo voće usred zime… Sve što poželimo, je tu! A da li smo zdraviji zbog toga? Da li smo humaniji prema drugim

živim bićima? Naši preci su jeli hranu koju danas zovemo “organskom”, a koja je danas dostupna manjini. Zašto je to tako? I kako to da nauka sve više napreduje, a hrana koju jedemo je sve opasnija za nas?

Ako se sve oko nas menja i ako želimo da napredujemo, onda birajmo i hranu koja nas čini zdravijim, pokretljivijim, energičnijim… Izbacimo lošu namirnice koja nas umaraju, uspavljuju ili čine nervoznim! Toliko možemo da učinimo za sebe, zar ne? To nas niko ne sprečava, jer to zavisi od nas!

Zbog toga su nastali i ovi recepti - brzi, jednostavni i što je najvažnije, zdravi i ukusni! Sve sastojke možete kupiti na pijaci, prodavnici ili uzzdravoj hrani, a priprema traje samo nekoliko minuta. Nema dugog pečenja, prženja, kuvanja, a to je dobro, jer tako čuvamo vitamine, minerale i nutritijente, štedimo vreme i električnu energiju.

Ako zasta, želite zdravije da se hranite, ne odlažite to za sutra, jer od sada više nema izgovora!

Izdavač

Kreativna industrija d.o.o

Krivošijska 9/2, 11 050 Zvezdara

www.kreativnaindustrija.com

Medijski partner

www.evaija.com

Beograd, 2018. godine